

हाथ धोना: रोगाणुओं को फैलने से रोकना

हाथों की स्वच्छता में सुधार लाकर हाथ साफ रखना बीमार होने और दूसरों में कीटाणु फैलाने से बचने के लिए हमारे द्वारा उठाए जा सकने वाला एक सबसे महत्वपूर्ण कदम है। साबुन और साफ बहते पानी से हाथ न धोने से कई बीमारियाँ और रोगावस्थाएँ फैलती हैं। यदि साबुन और पानी उपलब्ध नहीं है, तो हाथों को साफ करने के लिए कम से कम 60% अल्कोहल युक्त अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइजर का इस्तेमाल करें।



आपको हाथ कब धोने चाहिए?

- खाना तैयार करने से पहले, उसके दौरान और बाद में
- खाना खाने से पहले
- किसी बीमार व्यक्ति की देखभाल करने से पहले और बाद में
- किसी कट या घाव का उपचार करने से पहले और बाद में
- शौचालय का इस्तेमाल करने के बाद
- नैपी बदलने के बाद या शौचालय का इस्तेमाल करने वाले बच्चे को साफ़ करने के बाद
- नाक साफ़ करने, खाँसने या छींकने के बाद
- जानवर या जानवरों के मल को छूने के बाद
- पालतू जानवर के भोजन या पेट ट्रीट को छूने के बाद
- कूड़ा छूने के बाद



अगर मेरे पास साबुन और साफ़, बहता पानी ना हो, तो क्या करना चाहिए?

साबुन और पानी से हाथ धोना, उन पर मौजूद कीटाणुओं की संख्या को कम करने का सबसे अच्छा तरीका है। यदि साबुन और पानी उपलब्ध ना हो, तो हाथों को साफ करने के लिए कम से कम 60% अल्कोहल युक्त अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइजर का इस्तेमाल करें। अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइजर कुछ स्थितियों में हाथों पर मौजूद कीटाणुओं की संख्या को तुरंत कम कर सकता है, लेकिन सैनिटाइजर सभी तरह के कीटाणुओं को खत्म नहीं करता। जब हाथ साफ़ तौर से गंदे हों तो हैंड सैनिटाइजर उतने प्रभावी नहीं होते।



हैंड सैनिटाइज़र का इस्तेमाल कैसे करें?

- उत्पाद को एक हाथ की हथेली पर लगाएँ।
- अपने हाथों को आपस में रगड़ें।
- उत्पाद को हाथों और उंगलियों की सभी सतहों पर तब तक रगड़ें जब तक आपके हाथ सूख न जाएँ।



हाथ धोने का सही तरीका क्या है?

- अपने हाथों को साफ़, बहते पानी (गर्म या ठंडे) से गीला करें, और साबुन लगाएँ।
- साबुन लगाकर दोनों हाथों को आपस में रगड़ें ताकि झाग बन जाए, फिर अच्छे से मलें। हाथ धोते समय हाथों के पिछले हिस्से, उंगलियों के बीच और नाखूनों के नीचे की जगह को अच्छे से घिसें।
- अपने हाथों को कम से कम 20 सेकंड तक रगड़ते रहें। टाइमर की जरूरत है? शुरूआत से अंत तक दो बार 'हैप्पी बर्थडे' गीत गुनगुनाएँ।
- बहते पानी के नीचे अपने हाथों को अच्छी तरह धोएँ।
- अपने हाथों को एक साफ तौलिए से या हवा में सूखाएँ।



नाजुक स्थितियों में समर्थन जब भी आपको इसकी आवश्यकता हो
अतिरिक्त नाजुक सहायता संसाधनों और जानकारी के लिए विजिट करें
optumwellbeing.com/criticalsupportcenter



इस कार्यक्रम का उपयोग आपातकालीन या तत्काल देखभाल आवश्यकताओं के लिए नहीं किया जाना चाहिए। किसी आपात स्थिति में, स्थानीय आपातकालीन सेवाओं के फ़ोन नंबर पर कॉल करें या निकटतम दुर्घटना एवं आपातकालीन विभाग में जाएँ। यह कार्यक्रम किसी डॉक्टर या पेशेवर द्वारा की जाने वाली देखभाल की जगह नहीं ले सकता। हो सकता है कि यह कार्यक्रम और इसके भाग सभी स्थानों पर उपलब्ध न हो, और कवरेज अपवाद और सीमाएँ लागू हो सकती हैं।

© 2024 Optum, Inc. सर्वाधिकार सुरक्षित। WF12836817 143315-022024 OHC